STEPS

A Good Sense of Health

OMRON

オムロンヘルスカウンタ HJ-005

取扱説明書

■このたびは、オムロンヘルスカウンタをお買い上げいただきましてありがとうございました。
■安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
■本書はいつもお手元においてご使用ください。
■本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。

保証規定

1. 取扱説明書にしたがった正常な使用状態でお買い上げ後1年以内に故障した場合には、無償修理いたします。
2. 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてオムロンお客様サービスセンターに依頼または送付してください。
3. 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。（イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。（ロ）お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。（ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧による故障および損傷。（ニ）本書の提示がない場合。（ホ）本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。（ヘ）消耗部品（電池）。（ト）故障の原因が本製品以外に起因する場合。
4. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。

品質保証書

このたびは、オムロン健康機器を、お買い求めいただきありがとうございました。本機は厳重な検査を行ない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理いたします。
※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

品　名　オムロンヘルスカウンタ
形　式　**HJ-005**
ご芳名
ご住所
TEL　（　　）

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

お買い上げ店名　㊞
住　所
TEL
お買い上げ年月日　年　月　日

発売元
オムロン ヘルスケア株式会社
〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地

オムロン ヘルスケア（株）認定

9041446-6D

オムロン健康製品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター　ダイヤルは正確に
電話 0120-30-6606（むろんオムロン）通話料無料
FAX 0120-10-1625 通信料無料
受付時間
9:00～19:00 月～金（祝日を除く）
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

ホームページ http://www.healthcare.omron.co.jp/
※通信料はお客様ご負担となります。（別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。）

2 商品の特長・各部の名前

■一人一人に合わせ、歩数感度の調整ができます
■大きく、見やすく、歩数を表示（歩数は99,999歩まで測定できます）
■装着したまま表示を見られる便利な形状
■スイッチを押すだけの簡単操作
■装着しやすいスプリングクリップ
■薄型でシンプルデザイン

1 安全上のご注意　お使いになる前によくお読みください

●ここに示した警告サインと図記号の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
●表示と意味は次のようになっています。

警告サイン	内　容
⚠警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。
⚠注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容を示します。

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例

△記号は注意（警告・危険を含む）を示します。具体的な注意内容は、△の中や近くに文章や絵で示します。
左図の場合は"破裂注意"を示します。

⃠記号は禁止（してはいけないこと）を示します。具体的な禁止内容は、⃠の中や近くに文章や絵で示します。
左図の場合は"分解禁止"を示します。

●記号は強制（必ず守ること）を示します。具体的な強制内容は、●の中や近くに文章や絵で示します。
左図の場合は"一般的な強制"を示します。

⚠警告

乳幼児の手の届かないところに保管してください。
• 万一、電池や電池カバー、ネジを飲み込んだ場合はただちに医師に相談してください。

⚠注意

分解や修理、改造したりしないでください。
• 故障や事故の原因になります。
電池を火の中に投げ込まないでください。
• 電池が破裂する恐れがあります。
お願い

• 強い衝撃は避けてください。壊れる可能性があります。
• 本体を無理に広げないでください。ケースが割れることがあります。
• クリップを極端に広げたりねじったりしないでください。折れる可能性があります。
• 本体は防水ではありません。洗ったり、濡れた手でさわらないでください。

3 おかしいな？と思ったら

こんなとき	考えられる原因	直しかた
何も表示しない 表示がうすい	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください（☞ **8 電池寿命と交換 参照**）
	電池が消耗している	新しい電池（LR43）と交換してください（☞ **8 電池寿命と交換 参照**）
表示の値が違う	装着方法が間違っている	正しく装着し直してください（☞ **5 装着のしかた 参照**）
	不規則な歩行をしている	常に一定のリズムで規則正しく歩くように心がけてください（☞ **5 装着のしかた 参照**）
	感度調整の位置がずれている	もう一度感度調整してください（☞ **7 感度調整のしかた 参照**）

※上記の方法でも直らない場合は、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。

4 仕様

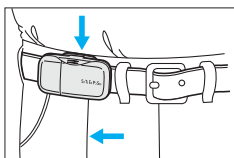
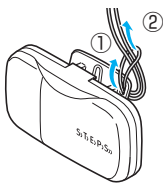
名　称	オムロンヘルスカウンタ
形　式	**HJ-005**
電源電圧	DC1.5V（LR43／1個）
表　示	歩数 0～99,999歩
使用温度範囲	－10℃～+40℃
歩数精度	±5%以内（振動試験機による）
電池寿命	約1年（1日1万歩使用時）
外形寸法	約63.5×36.3×23.0mm
質　量	約24g（電池含む）
付属品	お試し用電池（LR43／1個内蔵）、取扱説明書（品質保証書付き）

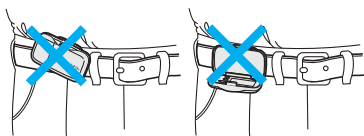
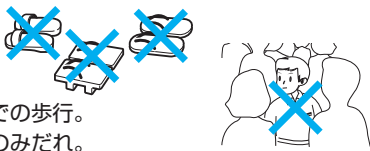
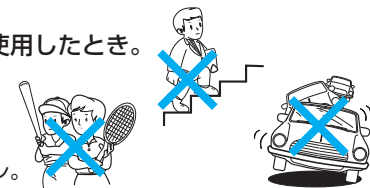
※お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

使い方は、裏面をご覧ください。

5 装着のしかた

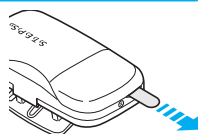
ベルトやスラックスに装着する

前ケースを閉じて、クリップで確実に装着します。
スラックスの折り目の線が目安です。

※落下防止のために、ひも通し穴にひもを通し、ベルトなどと結んでおくことをおすすめします。

次のような場合、正確にカウントできない場合があります

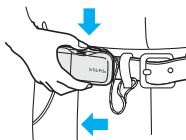
■正しく装着していないとき。
- 本体を傾けてベルトに装着したとき。
- クリップと前ケースを閉じていないとき。

■不規則な歩行や不規則なジョギングをしたとき。
- スリ足のような歩き方。
- サンダル、ゲタ、ゾウリなどの履物での歩行。
- 混雑した街中を歩くときなどの歩行のみだれ。

■上下運動や振動の多いところで使用したとき。
- 立ったり、座ったりする動作。
- 歩行やジョギング以外のスポーツ。
- 階段や急斜面の昇り降り。
- 乗物に乗車中の上下振動または横ブレ。

6 使ってみましょう

1 絶縁フィルムを引き抜く

本機は、工場出荷時に電池の消耗を防ぐため、電池の絶縁をしています。

絶縁フィルムを矢印の方向に引き抜くと電源が入ります（以降、フィルムは必要ありません）。

2 装着する

ベルトやスラックス、スカート、トレーニングパンツなどにクリップでしっかり装着します。

（☞ 5 装着のしかた 参照）

3 前ケースを開く

ツメを前方に押し出すようにして前ケースを開きます。

4 リセットスイッチを押し、表示を「00000」にする

5 前ケースを閉じる

6 歩行をはじめる

歩数をカウントします。
初めに100歩、歩いてみて歩数カウントが正しいか確認します。実際の歩数とカウントに誤差があったときは感度調整をしてください。

（☞ 7 感度調整のしかた 参照）

7 感度調整のしかた

本機は、平地において姿勢を正した標準的な歩行で精度±5%（100歩に対して5歩）以内になるように調整してあります。

※工場出荷時の歩数感度調整ノブは中央位置にセットされています。

1 歩数計を正しく装着して、「100歩」歩いて歩数表示を確認する

■100歩に対して105歩以上でカウントされる場合
歩数感度調整ノブを ⊖ 側へ少し動かします。

⊕ ⊖ 感度調整
⊖ の方へ動かしてください。

■100歩に対して95歩以下でカウントされる場合
歩数感度調整ノブを ⊕ 側へ少し動かします。

2 もう一度「100歩」歩いて歩数表示を確認する

100歩に対して±5歩以内になっていれば調整できています。
※まだ±5歩以上でカウントされる場合は繰り返し調整してください。
※歩行速度を変えるときや、競歩など歩行姿勢を変えるときは、再調整してください。

8 電池寿命と交換

電池交換のしかた

1 電池カバーのネジをはずす
市販のプラスドライバーを使って、電池カバーのネジをはずします。

2 電池カバーを開ける

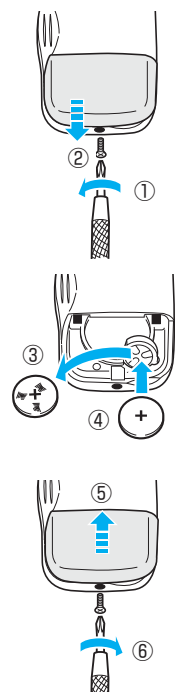
3 古い電池を取り出す
電池を細くて折れにくい棒で取り出します。
※金属製のピンセット、ドライバーなどは使用しないでください。

4 新しい電池を図の表示に合わせて入れる
電池（LR43）の ⊕側を上にして矢印の方向から先に入れます。

5 電池カバーを閉める
溝に電池カバーのツメを合わせ、はめ込みます。

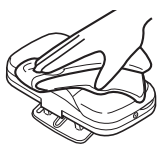
6 電池カバーのネジを締める

■電池取り扱いについてのお願い

- 内蔵されている電池はお試し用ですので、１年以内に電池寿命が切れることがあります。
- 使いきった電池はすぐに新しい電池と交換してください。
- ⊕⊖ を間違えないようにしてください。
- 取り扱いに関しては、電池に記載されている注意事項をよくお読みください。
- 使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

9 お手入れと保管

お手入れ方法

- いつも清潔にしてお使いください。
- 本体の汚れは乾いたやわらかい布で拭き取ってください。
- 汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をかたく絞って拭き取り、やわらかい布でから拭きしてください。

※本体内部に水などが入らないようにしてください。

お手入れと保管の注意

- 汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。
- 次のようなところに保管しないでください。
  - 水のかかるところ。
  - 高温・多湿、直射日光、ホコリ、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ。
  - 傾斜、振動、衝撃のあるところ。
  - 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ。

- 乳幼児の手の届かないところに置いてください。
- 長期間（3ヵ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

※上記の注意事項、その他の正しい使用方法をお守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。